



基本功

姓名 布兰尼
日期 2004年4月10日

1 2 3 4 5 6 7

左手的基本功练习:										
换把	3		3	3	3	3	3	3	3	3
敲指和抬指	3		3	3	3	3	3	3	3	3
揉弦			3	3	3	3	3	3	3	3
左手拨弦										
右手的基本功练习:										
弓子的平衡	3		3	3	3	3	3	3	3	3
弓子的力度、节奏和触弦点	3									3
换弓										
分弓	3		3	3	3	3	3	3	3	3
连弓										
挑弓	3		3	3	3	3	3	3	3	3
顿弓	3		3	3	3	3	3	3	3	3
连顿弓	3		3	3	3	3	3	3	3	3
控制跳弓	3		3	3	3	3	3	3	3	3
自然跳弓										
抛弓										
三和弦										
四和弦										
总共时间:	30		30	30	30	30	30	30	30	30

写下你计划要用多少分钟来练习这个技巧

实际练习的时间

总共练习的时间

高效率的练习 - 基本功